

**PIERRE
DUKAN**

**VYRAMS PATINKA
APVALUTĒS**

Atsikratykite
svorio, bet
ne figūros!

Alma littera



Putlumo sampratų apžvalga

Kaip gydytojui, man labai dažnai tenka konsultuoti moteris, norinčias numesti svorio ar sumažinti kūno apimtis. Ir labiausiai mane stulbina, kokie skirtingi jų motyvai. Profanams svoris ir kūno apimtys gali atrodyti susijusios sąvokos, tačiau dauguma moterų į jas reaguoja labai nevienodai. Svoris – neutrali, grynai kiekybinė sąvoka. Atsivoris nemalonus, nes apsunkina visus kasdienio gyvenimo veiksmus. Tolygiai pasiskirsčiusį atsivorį galima kęsti gan ilgai, tad jei moteris nusprendė jo atsikratyti, vadinasi, jis jai kelia pernešylyg daug nepatogumų. Kūno apimtys – kokybinė sąvoka: putlumas, apie kurį kalbu, kur kas labiau susijęs su apimtimis, o ne su svoriu.

Putli moteris nėra stora: tai normalaus sudėjimo moteris, turinti ryškias krūtis, šlaunis ir klubus. Tačiau kaip tik šis grynai moteriškas bruožas kelia stipriausią atmetimo reakciją. Kai pasiteirauju moters, kodėl ji norėtų sumažinti šlaunų apimtį, visada matau, kaip ji nustemba ir sudvejoja.

Paskui keistokai pažvelgia į mane, lyg nesuprastų klausimo. Tai juk turėtų būti akivaizdu, todėl dažniausiai ji tik žiūri sau į šlaunis ir jas spaudo, taip leisdama suprasti, kad mano klausimas neturi prasmės. Tačiau aš neatstoju, nes iš prigimties esu smalsus: „Galbūt jos nepatinka jūsų vyrui?“ Išgirdus šį klausimą, moters veide dažniausiai pasirodo gudri šypsena, daug ką pasakanti apie vargšą vyrelį, kuris, be abejo, nėra neįtaria savo žmonos užmačių. O jei konsultuotis atėjo jauna mergina, nesusilaikau nepasidomėjęs, ar klubai jai kaip nors trukdo bendrauti su bendraamžiais vaikiniais. Paradoksalu, bet atsakymas visada būna neigiamas. Tuomet imu klausinėti dar primygtiniau, nes noriu aiškaus atsakymo, o jo vis nesulaukiu: „Gal to norite dėl kolegų, draugų, šeimos narių?“ Ir tada kiekvieną sykį neišvengiamai nuskamba tas pats atsakymas, tarsi visos moterys būtų susimokiusios: „Aš to noriu dėl savęs, daktare, dėl savęs! Kai veidrodyje matau, kaip bjauriai atrodo mano šlaunys ir klubai... Tai juk akivaizdu!“

Na štai, viskas aišku. Kolektyvinė hipnozė sėkmingai veikia, o aš neturiu ko pridurti. Anksčiau mėgindavau suprasti, argumentuoti, kartais net prieštarauti, tvirtindavau, kad tokie klubai ir šlaunys atrodo labai natūraliai ir tikrai gali patikti vyrams. Tačiau dabar taip nebesielgiu dėl dviejų konkrečių priežasčių. Pirma, mano žodžiai nuolatos atsimušdavo lyg žirniai į sieną: supratau, kad girdžiu ne tik sąmoningas kalbas apie estetiką, bet ir kultūrinės normos bei nurodymus, sklindančius iš sąmonės gelmių, kurių aš negaliu pasiekti. Antroji priežastis kur kas paprastesnė: jei įtikinédavau pernelyg primygtinai, jausdavau, kad moteris

gali neteisingai suprasti mano argumentus ir pamanyti, kad domiuosi ja asmeniškai.

Taigi, dirbdamas savo darbą, kasdien kalbėdamasis su pacientėmis, supratau, kaip smarkiai moterys paveiktos propagandos. Mano kaip stebėtojo padėtis itin patogi. Esu įsitikinęs, kad nedaugelis vyrų nutuokia, kaip kenčia moterys. Kai kurie, kai jiems apie tai prabylu, linksmi šypteli. Negi galima taip sielotis dėl poros puikių šlaunų ar apvalainų klubų? O jau tos nuostabios krūtys, kokių nebedažnai išvys! Jūs perdedate! Tačiau aš matau – kai vakarieniaujant su draugais kalba pasisuka apie apvalumą (o tai neišvengiamai nutinka patiekus desertą), dauguma moterų nepuola prieštarauti ji smerkiantiems teiginiams.

Ilgainiui, atsargiai klausinėdamas, išsiaiškinau, kad daugiau ar mažiau stipri atmetimo reakcija, kurią putlumas kelia pačioms įvairiausioms moterims, kad ir kokia jų socialinė padėtis, dažnai laikoma paslapyje ir vyrams neatskleidžiama. Moterys suvokia, kad ji neracionali, ir jos gėdijasi. Nors tokie proto aiškumo blyksniai silpni, jie neleidžia man prarasti vilties. Jei prisipažinti apie šią atmetimo reakciją gėda, vadinasi, kažkur sąmonės gelmėse dar liko kruopelė kritiško požiūrio ir sveiko proto, dėl kurių moterys nevisiškai paklūsta kultūrinėms normoms. Būtina tuo pasinaudoti ir imtis veiksmų – atskleisti apgavystę ir pamėginti iš esmės pakeisti madą, vis dar turinčią daugybę sekėjų. Norint to pasiekti, pirmiausia reikia išryškinti įvairias moters sampratas. Tai, kas būdinga Vakarų šalims, ne visada buvo priimtina kitais laikais ir kituose kraštuose. Manau, nesuklysiu pasakęs, kad

Prancūzija šiandien labiausiai paženklinta tos mados dikta-to, o mes esame atsakingi dėl to, kad ją sukūrėme ir pasklei-dėme it kokius raupsus.

Šiuolaikiniai moters figūros kanonai

Didžiulė bet kurios kultūros bėda – įsitikinimas, kad ji žino tiesą. Tai būdinga tiek didžiosioms kultūroms, ideolo-gijoms ir religijoms, tiek mažosioms. Todėl dauguma Vakarų moterų mano, kad šiandien gyvuojantis moteriškumo ar-chetipas yra galutinis ir nekintamas. Tai, kas paaiškėja bent kiek pasidomėjus ankstesnių laikų ir kitų kraštų padėtimi, sukeltų šypseną net ir neįsigilinusiam stebėtoju. Tačiau aš domėsiuosi ne paviršutiniškai – tyrinėsiu visus prieinamus duomenis, siekdamas įrodyti, kad knygoje apie žmonijos ir jos madų istoriją mūsų dabartinis požiūris tėra tik vienas iš daugelio puslapių.

Bet iš pradžių aptarkime dabar vyraujančią požiūrį į moters kūną. Koks moteriškumo archetipas šiais laikais gyvuoja Va-karuose ir ypač Prancūzijoje? Remsiuosi dviem informacijos šaltiniais. Pirmiausia savo kaip gydytojo dietologo patirtimi. Ilgainiui sukaupti duomenys prilygsta mini apklausai, o ši ne tokia jau ir menka (nes šis klausimas mane itin domina) ir gerokai peržengia mano profesijos ribas. Bet labiausiai man pravers galybė informacijos, kurią teikia žiniasklaida, žurna-lai, įvairiausi iliustruoti leidiniai, kinas, televizija, reklama ir vaizduojamasis menas. Drabužių moda rodo, kokie rūbai da-bar dėvimi, – vadinasi, ir koks turi būti juos vilkinčių žmonių

kūnas. Galiu pasakyti, kad šiuolaikiniai moters figūros kano-
nai apima keletą kriterijų.

– Liekna ir *aukšta* moteris. Šiandien metro septyniasde-
šimties centimetrų ūgis – gero tono požymis. Vos prieš pen-
kiasdešimt metų toks aukštis buvo laikomas milžinišku: net
prancūzų vyrų vidutinis ūgis buvo mažesnis. Nė viena mane-
kenė, verta taip vadintis, nedrįstų prisipažinti, kad ji nesiekia
šios ribos. Aš pats varčiau trijų garsių modelių agentūrų kata-
logus ir iš septyniasdešimties manekenių vargiais negalais ra-
dau šešias, kurios žemesnės nei metras šešiasdešimt aštuoni
centimetrai.

– Laibas *liemuo*. Bet toli gražu ne toks laibas kaip tais
laikais, kai būdavo rekomenduojama įsisprausti į korsetą ir
jį susiveržti tiek, kad turėtum garsųjį vapsvos liemenį. Beje,
vienintelė tokio liemens paskirtis buvo pabrėžti klubų linijas.
O dabar liemuo laisvas, nevaržomas.

– Pirmiausia nuo putlumo tabu nukenčia *krūtys*. Jos netu-
rėtų būti pernelyg didelės. O kadangi nedaug moterų atitin-
ka šį naują, biologiniu požiūriu vargiai įmanomą reikalavimą,
visoms „nelaimėlėms“, turinčioms stambias krūtis, patariama
jas slėpti, prispausti prie kūno ar tiesiog vilkėti laisvus, plevė-
suojančius drabužius. Vis dėlto kartais tokį akivaizdų mėgini-
mą apnuodyti protą atremia galingas biologinis priešnuodis.
Moterys mielai sutiktų atsisakyti savo krūtų grožio, bet žino,
kad tomis pačiomis krūtimis reikės maitinti kūdikį. Todėl kai
kurie mizoginiški kūrėjai negali pernelyg įsismarkauti, ban-
dydami sumenkinti organus, kuriems daugelis mūsų skolin-
gi už gyvybę. Taigi šis griežtas kanonas pasižymi tam tikru

lankstumu, o vyrai išsyk taip atvirai ir karštai puola reikšti savo susižavėjimo, kad kai kurios moterys vis dar išlaiko blai-vų protą ir neslepia normų neatitinkančių savo krūtų. Tačiau ir joms toli iki pokario italių aktorių, išdidžiai demonstruoda-vusių savo grožybes.

Kad taip manydamas esu teisus, patvirtina visiškai pasi-keitęs požiūris į liemenėlę. Per penkiolika metų nuo karkasų iš banginių ūsų, smarkiai pakeldavusių krūtis, buvo pereita prie krūtis prilaiKANČIŲ elastingų liemenėlių, vėliau – prie lie-menėlių, kurios tėra tiesiog krūtis apsaugančios puošmenos. O šiandien laikoma geru tonu išvis nieko nedėvėti. Apatinio trikotažo pramonė beveik nusibaigusi, todėl ieško naujų rin-kų gamindama visokius erotinius mažmožius. Taigi didelės krūtys išties menkinamos, ir man net sunku aiškinti, kokią širdgėlą išgyvena stambiakrūtės moterys. Geriau tegul kalba estetinės plastikos chirurgai.

– *Klubai* – viena aktualiausių temų. Jie prasideda tuoj už juosmens linkio. Klubai aiškiai matomi ir suteikia figūrai gi-taros formą. Tai vieta, kurioje susilieja moteriškumas ir mo-tinystė. Būtent iš klubų galima atpažinti lengvai gimdančias moteris: kuo platesnis dubuo, tuo lengviau išstumti kūdikį. Bet šiandien platūs klubai nebemadingi, todėl tokios mote-rys daug vargsta, kol randa tinkamų drabužių. Ideali moteris privalo turėti siaurus, už šlaunis ir krūtinę ne ką platesnius klubus, kad tilptų į *unisex* stiliaus džinsus. Klubakauliai turi stirksoti, nepaisant grėsmės, kad moteris jais gali atsitrengti į partnerio klubų kaulus.

– Tačiau patys griežčiausi reikalavimai keliami *šlaunims*. Plonų šlaunų turėti nebegalima, leidžiama tik visai jų neturėti. Šlaunims taikomos nepaprastai, kone absurdiškai agresyvios normos. Šie grynai moteriški apvalumai beatodairiškai apibūdinami medicininiais terminais. Celiulitas, arba lipodistrofija, išties egzistuoja: tai didžiulė toksiška klubų, šlaunų, kelių ir kulkšnių infiltracija. Tai šiurkšti moteriškumo karikatūra, atsiradusi dėl hormonų sutrikimo. Celiulitą plačiau aptarsiu kalbėdamas apie patologijas. Gerai išmanau šią problemą, esu daug apie tai rašęs.

Tačiau kas drįsta taip bauginamai atsiliiepti apie natūralias kūno formas? Kas taip nerūpestingai painioja normalius ir patologijos dalykus? Tik tikras nedorėlis gali įtikinti daugumą moterų, kad jos beveik nenormalios. Vyrų retai skaito moterims skirtus žurnalus, o jei netyčia ir žvilgteli į vieną kitą puslapį apie grožį ir sveikatą, pasijaučia lyg vartytų skaitinius marsiečiams. Tačiau jie išsigąstę, sužinoję, kad jų moteris mano serganti jungiamojo audinio liga, kurią reikia skubiai gydyti visomis moderniausiomis medicininėmis bei chirurginėmis priemonėmis. Ir dar labiau pasibaisėtų, išvydę iš tikrųjų ligos apimtą organą.

Trumpai tariant, galima sakyti, kad pagal šiuolaikinius prancūzų moterų grožio kanonus, visa, kas gali būti tarp odos ir šlaunų raumenų, yra nenormalu. Dėl to ramybės nebeturi aštuoniasdešimt procentų moterų.

– *Natūralus kvapas*. Baigdamas šią apžvalgą, negaliu nepridurti keleto žodžių apie kvapus. Apie juos jau kalbėjau skyriuje, kuriame aptariau natūralų moteriškumą: minėjau,

kad jie labai individualūs. Nėra dviejų vienodai kvėpiančių žmonių, kvapas – turbūt pats savičiausias mūsų bruožas. Kaip pažymi Desmondas Morrisas, „neatsiejama poros formavimosi, įsimylėjimo proceso dalis – tam tikra kvapo žymė, fiksacija į specifinį individualų partnerio kūno kvapą“. Daugelis kitų mokslininkų šiuo metu stengiasi patvirtinti mūsų cheminio bendravimo specifiškumą bei veiksmingumą ir jį prilygina mūsų imuniteto reakcijoms. Jei, kaip manau, šiuose teiginiuose esama tiesos, tai būtų pats nuostabiausias įrodymas, kad atmesdami arba atsisakydami pripažinti savo natūralius bruožus elgiamės akla. Kad ir kaip banaliai skambėtų, jei iš tikrųjų prisirišti prie mylimo žmogaus mus iš dalies skatina kvapas, būtų nepaprastai kvaila ir toliau puoselėti draudimus, kuriais siekiama panaikinti natūralų kvapą.

Tačiau supraskite mane teisingai: nekalbu nei apie kūno nepriežiūrą, nei apie higienos stoką. Ką tik iš vonios išlipusi moteris nebeskleidžia nei prakaito, nei mikrobo sukkelto kvapo, tačiau, jeigu ji apdovanota gamtos, nuo jos vis tiek sklis natūralus aromatas. Geismą keliantis kvapas patvarus, tam jis ir skirtas – seksualumui žadinti. Tačiau agresyvūs cheminiai dezodorantai, dėl kurių individualaus kvapo nelieka nė pėdsako, moterims daro didelę žalą. Nesuprantama, kodėl kamambero ar miunsterio kvapas daugumai mūsų sužadina apetitą, o štai „meilės kvapai“ netoleruojami.

Šį skyrelį užbaigsiu komiška gaida: žinokite, kad daugumoje garsių kvėpalų, kurių prancūzai ir daugiausia suvartoja, ir daugiausia eksportuoja, esama „ištirpinto prakaito liaukų sekreto, išgaunamo iš kitų, visai su mumis nesusijusių, žin-

duolių rūšių“. Taigi kvapams taikoma tokia šiuolaikinė kultūrinė norma: nuskusti, nusausinti ir chemiškai neutralizuoti viską, kas gali kvepėti, o tada apsišlakstyti kvepalais, į kurių sudėtį įeina kitų rūšių seksualumą žadinančio sekreto.

Individualūs ir rasiniai moterų kūnų skirtumai

Trumpai apibūdinau moteriškumo idealą, kuris šiuo metu vyrauja Vakarų visuomenėje. Iškart kyla klausimas: kur rasti tą retą idealą? Arba veikia – kas prie jo labiausiai priartėja? Žmonijos genofondas toks sudėtingas ir įvairus, kad vieno moterų kūno sudėjimas nuo kitų gali skirtis daugybe individualių ir etninių ypatumų. Įvairių bruožų visuma – lyg platus galimybių laukas su kiekvienai kultūrai būdingais savitais grožio kanonais.

Vyriško ir moteriško sudėjimo kūnai

Moteriško sudėjimo kūnas yra pats moteriškiausias. Tai perdėtas hotentotų Veneros* archetipas: siaura viršutinė kūno dalis, smulkūs pečiai ir platus dubuo bei stambios šlaunys. Tokios moterys yra platėjančios figūros. Priaugusios svorio dėl amžiaus ar nesaikingos mitybos, jos visuomet sustorėja žemiau bambos, – dėl to skirtumas tarp viršutinės ir apatinės

* Taip buvo vadinama Saartjie Baartman, iš Pietų Afrikos hotentotų genties kilusi mergina, kuri dėl itin didelių sėdmenų ir lytinių organų XIX a. Europoje buvo demonstruojama kaip išsigimėlė ir mokslinis eksponatas.